



БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА 90 ₽



ДЕНЬ 1

Суп «Лапша»

Филе куриное, картофель, морковь, лук репчатый, яичная лапша, масло подсолнечное, соль, укроп сушеный, лавровый лист.

Чай черный со смородиной

Вода питьевая, чай черный, сахар-песок, смородина свежемороженая

Пампушка с чесноком

Энергетическая

ценность 452,1 ккал

Белки 14,76 г

Жиры 9,96 г

Углеводы 75,21 г



ДЕНЬ 2

Суп «Красная горошинка»

Фарш куриный, морковь, лук репчатый, томатная паста, картофель, капуста б/к свеж, чечевица красная, масло подсолнечное, соль, укроп сушеный, чеснок сушеный, лавровый лист.

Чай черный с вишней

Вода питьевая, чай черный, сахар-песок, вишня свежемороженая.

Пампушка с чесноком

Энергетическая

ценность 494,15 ккал

Белки 15,11 г

Жиры 11,07 г

Углеводы 81,44 г



ДЕНЬ 3

Сырный суп «Дружба»

Филе куриное, картофель, морковь, лук репчатый, сыр сливочный плавленный, паста «Орзо», масло подсолнечное, соль, укроп сушеный, чеснок сушеный, лавровый лист.

Чай черный с яблоком

Вода питьевая, чай черный, сахар-песок, яблоко свежее.

Пампушка с чесноком

Энергетическая

ценность 522,98 ккал

Белки 17,35 г

Жиры 11,70 г

Углеводы 85,62 г



ДЕНЬ 4

Борщ «Брутальный» на костном бульоне

Капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь, лук, томатная паста, масло подсолнечное, чеснок сушеный, соль, сахар-песок, укроп сушеный, лавровый лист.

Чай черный со смородиной

Вода питьевая, чай черный, сахар-песок, смородина свежемороженая

Пампушка с чесноком

Энергетическая

ценность 544,67 ккал

Белки 18,73 г

Жиры 16,89 г

Углеводы 78,09 г



БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА 90 ₽



ДЕНЬ 5

Суп с мясными фрикадельками

Макаронные изделия (алфавит), картофель, морковь, лук репчатый, бульон куриный, фарш куриный, хлеб пшеничный, вода питьевая, лук репчатый, яйцо куриное, соль.

Чай черный с вишней

Вода питьевая, чай черный, сахар-песок, вишня свежемороженая.

Пампушка с чесноком

Энергетическая

ценность 534,22 ккал

Белки 18,60 г

Жиры 12,54 г

Углеводы 84,76 г



ДЕНЬ 6

Суп с тунцом

Рыбные консервы «Тунец натуральный с собственном соку», картофель, лук репчатый, помидоры, перец сладкий свеж, крупа пшенная, масло подсолнечное, укроп сушеный, лавровый лист, соль.

Чай черный с яблоком

Вода питьевая, сахар-песок, чай черный, яблоко свежее.

Пампушка с чесноком

Энергетическая

ценность 493,40 ккал

Белки 15,22 г

Жиры 8,3 г

Углеводы 88,41 г



ДЕНЬ 7 (меню 1-го дня)

Суп «Лапша»

Филе куриное, картофель, морковь, лук репчатый, яичная лапша, масло подсолнечное, соль, укроп сушеный, лавровый лист.

Чай черный со смородиной

Вода питьевая, чай черный, сахар-песок, смородина свежемороженая

Пампушка с чесноком

Энергетическая

ценность 452,1 ккал

Белки 14,76 г

Жиры 9,96 г

Углеводы 75,21 г



ДЕНЬ 8 (меню 2-го дня)

Суп «Красная горошинка»

Фарш куриный, морковь, лук репчатый, томатная паста, картофель, капуста б/к свеж, чечевица красная, масло подсолнечное, соль, укроп сушеный, чеснок сушеный, лавровый лист.

Чай черный с вишней

Вода питьевая, чай черный, сахар-песок, вишня свежемороженая.

Пампушка с чесноком

Энергетическая

ценность 494,15 ккал

Белки 15,11 г

Жиры 11,07 г

Углеводы 81,44 г



БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА 90 ₽



ДЕНЬ 9 (меню 3-го дня)

Сырный суп «Дружба»

Филе куриное, картофель, морковь, лук репчатый, сыр сливочный плавленный, паста «Орзо», масло подсолнечное, соль, укроп сушеный, чеснок сушеный, лавровый лист.

Чай черный с яблоком

Вода питьевая, чай черный, сахар-песок, яблоко свежее.

Пампушка с чесноком

**Энергетическая
ценность 522,98 ккал**

Белки 17,35 г

Жиры 11,70 г

Углеводы 85,62 г



ДЕНЬ 10 (меню 4-го дня)

Борщ «Брутальный» на костном бульоне

Капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь, лук, томатная паста, масло подсолнечное, чеснок сушеный, соль, сахар-песок, укроп сушеный, лавровый лист.

Чай черный со смородиной

Вода питьевая, чай черный, сахар-песок, смородина свежемороженая

Пампушка с чесноком

**Энергетическая
ценность 544,67 ккал**

Белки 18,73 г

Жиры 16,89 г

Углеводы 78,09 г



ДЕНЬ 11 (меню 5-го дня)

Суп с мясными фрикадельками

Макаронные изделия (алфавит), картофель, морковь, лук репчатый, бульон куриный, фарш куриный, хлеб пшеничный, вода питьевая, лук репчатый, яйцо куриное, соль.

Чай черный с вишней

Вода питьевая, чай черный, сахар-песок, вишня свежемороженая.

Пампушка с чесноком

**Энергетическая
ценность 534,22 ккал**

Белки 18,60 г

Жиры 12,54 г

Углеводы 84,76 г



ДЕНЬ 12 (меню 6-го дня)

Суп с тунцом

Рыбные консервы «Тунец натуральный с собственном соку», картофель, лук репчатый, помидоры, перец сладкий свеж, крупа пшенная, масло подсолнечное, укроп сушеный, лавровый лист, соль.

Чай черный с яблоком

Вода питьевая, сахар-песок, чай черный, яблоко свежее.

Пампушка с чесноком

**Энергетическая
ценность 493,40 ккал**

Белки 15,22 г

Жиры 8,3 г

Углеводы 88,41 г